

Yleistä skeemoista

Tunnelukot I. skeemat Skeematerapia

Skeematerapian kehitti 1990 luvun alkupuolella tohtori Jeffrey Young työryhmineen.

Skeematerapiassa laajennetaan kognitiivisen terapian lähestymistapaa, käsitteitä ja työtapoja muilla eri näkökulmilla. Skeematerapia kehittyi kognitiivisen terapian oheen, kun Young alkoi pohtia, miksi toiset eivät näyttäneet hyötyvän pelkästään kognitiivisesta terapiaotteesta.

Skeema sinänsä on toki tunnistettu jo varhain psykologiassa. Skeemalla on tarkoitettu ”mallia, jonka läpi tarkastellaan maailmaa tai kokemusta, jotta niitä on helpompi selittää.” (Young J.)

Tunnelukot

Skeema eli tunnelukko on siis ikään kuin päivittämätön vanha kartta, jonka mukaan ihminen edelleen aikuisena näkee tilanteet. Kartta on kuitenkin vanhentunut, koska sen ohjaama reitti on syntynyt lapsen tarpeisiin vahingollisissa olosuhteissa. Silloin se on ollut välttämätön, jotta on pysynyt reitillä ja selviytynyt mahdollisimman hyvin. Aikuisuudessa tuo kartta kuitenkin on vanhentunut, vääristynyt ja haitallinen ja ylläpitää kärsimystä elämässä.

Tuo kärsimys liittyy tavalla taikka toisella useimmiten ihmissuhteisiin. Lapsen selviytymiskeinojen ollessa käytössä aikuisena, olemme kykenemättömiä terveisiin ihmissuhteisiin, joko kokonaan taikka joidenkin tilanteiden osalta.

Voi olla, että et kykene solmimaan pysyvää parisuhdetta taikka et edes yritä. Sosiaaliset kanssakäymiset voivat olla hankalia ja haitata jopa työssä viihtymistä, tunnelukko voi jopa vähitellen eristää sinut lähes kaikista kanssakäymisistä muiden ihmisten kanssa.

Haitalliset tunnelukot

Haitalliset tunnelukot (skeemat) jaetaan 18 eri tunnelukkoon ja viiteen (5) skeema-alueeseen (kategoriaan). Tunnevajeen tunnelukko kuuluu skeema-alueeseen 1, joka on nimeltään irrallisuus ja hylkääminen.

Tunnelukoista viisi on ns. Ehdottomia tunnelukkoja, jotka syntyvät erittäin varhaisessa vaiheessa lapsuutta, yleensä jo ennen kouluikää. Niitä kutsutaan ehdottomiksi tunnelukoiksi juuri sen takia, että ne syntyvät niin varhain ja muodostuvat ihmiselle ehdottomaksi uskomukseksi itsestä.

Mitä varhemmin tunnelukko syntyy, sitä vaikeampaa sen avaaminen on. Niinpä työskentely lukon avaamiseksi kannattaisi aloittaa heti kun sen tunnistaa itsessään. Työskentelyn aloittamisvaiheessa on hyvä muistuttaa itseään siitä, että lukot ovat olleet itsellä pitkään ja niiden työstäminen auki vaatii myös pitkäaikaista ja pitkäjänteistä työskentelyä. Kuitenkin jokainen myötätuntoinen oivallus itseään kohtaan vie askeleen eteenpäin kohti muutosta.

Tähän alueeseen, irrallisuus ja hylkääminen, kuuluvat tunnelukot aiheuttavat erityisen suurta kykenemättömyyttä pysyviin ihmissuhteisiin. Sinulla on syvä sisäinen uskomus, että et voi löytää pysyvää, luotettavaa, turvallista, rakkaudellista, huolta pitävää ja hyväksyvää ihmissuhdetta.

Tunnevajeen tunnelukko

Tunnevajeen tunnelukko on kaikkein yleisin tunnelukko, mitä ihmisillä on. Yleistä on myös se, että et itse tunnista kovinkaan helposti tunnevajeen skeemaa.

Tunnevajeen perustunnusmerkkejä ovat yksinäisyys, katkeruus ja masennusoireet, joille ei löydy selkeää selittävää tekijää.

Syvää tunteiden ja kokemusten välttelyä, sekä ”katoamisen” tunnetta, että ketään ei kiinnosta voi oppia hallitsemaan. Kun opit ymmärtämään sinussa vaikuttavaa tunnevajeen skeemaa, voit oppia vastustamaan sen imua.

Alat kyseenalaistaa vähitellen tunnetta ja sisäistä kokemusta, että et ole olemassa kenellekään. Voit alkaa nähdä kaavan, jota toteuttamalla olet ajautunut tilanteeseen, jossa olet vahvistanut tunnevajeen ohjaamaa uskomusta.

On totta, että tunnevaje on syntynyt sinuun jostain syystä mihin itse et ole voinut vaikuttaa. Totta on myöskin se, että tunnevajeen skeema on ohjannut sinua vetäytymään tunteita ja kokemuksia tarjoavista tilanteista.

Tunnevajeen tunnelukon tunnusmerkkejä aikuisena on kuvattu kolmella eri tavalla.

1. Esimerkkejä skeemalle antautumisesta:

Valitset kumppaneita, jotka ovat dominoivia. Et kerro kumppanille omista tarpeistasi.

2. Esimerkkejä skeeman välttämisestä:

Vältät ylipäättään intiimejä ihmissuhteita.

3. Esimerkkejä skeeman ylikompensoinnista:

Olet tunnetasolla vaativa sekä kumppania, että ystäviäsi kohtaan.

Nämä edellä mainitut esimerkit kuvaavat erilaisia selviytymistapoja, jotka ovat syntyneet tunnevajeen tunnelukon kanssa selviytymiseksi. Tapa valikoituu osittain meidän oman syntymälahjana saadun temperamenttimme mukaan. Osa selviytymistavasta siirtyy myös mallina vanhempien tavasta olla ihmissuhteissa. Tavat tietysti myös sekoittuvat useimmilla ihmisillä. Mutta jokin malli on yleensä hallitseva ja näyttäytyy läheisissä ihmissuhteissa tai näkyy niin, että läheisiä ihmissuhteita ei ole.

Tunnevajeen tunnelukko syntyy hyvin varhain lapsuudessa ja on ns. ehdoton tunnelukko. Tämän takia se on hankala avata ja sen työstäminen vaatii aikaa ja kärsivällisyyttä.

Tunnevajeen tunnelukon ymmärtämisen vaikeus syntyy siitä, että se on jotain mitä et ole koskaan kokenut. Sinua ei ole kohdattu lapsena emotionaalisella tasolla, joten et pysty tavoittamaan mitä se on, mitä vaille olet jäänyt.

Useimmat ihmiset, joilla on tunnevajeen tunnelukko, kuvaavat lapsuuttaan hyväksi tai ihan hyväksi. Perustarpeista on siis huolehdittu ja muutenkin pidetty huolta mutta jotain on kuitenkin jäänyt puuttumaan.

Tunnelukosta irti päästämisen halu alkaa syntyä oivalluksesta tunnelukon aktivoimien haitallisten selviytymiskeinojen ylläpitävästä kärsimystä.

Ymmärrys tunnelukon synnystä auttaa hyväksymään oman näkökulman muodostumista ja että se johtuu "skeemasilmälaseista", jotka vääristävät kokemusta.

Tunnevajeen tunnelukossa on kysymys kolmenlaisesta vajeesta lapsuuden aikana.

Lähde nyt kartoittamaan mikä on suurin sinun kokemasi vaje.

1. Hoivan vaje – koet, että ei ole ketään, joka pitäisi sylissä, huomioisi tai olisi sinulle fyysisesti läsnä.

Kirjoita nyt itsellesi:

*Kuka piti sinua sylissä, kun olit lapsi?

- Kirjoita tarkkaa dokumentaatiota, mitä voit muistaa, kenen syliin sait aina mennä, kuka hoivasi ja mitä muistikuvia nyt tulee mieleen niistä hetkistä.
- Kirjoita sitten muistatko jotain, milloin olisit tarvinnut hoivaa ja syliä mutta sitä ei ollut tarjolla tai tulit torjutuksi.

*Pysähdy kuulostelemaan mitä koet ja tunnet nyt, kun mietit tuota asiaa, oliko sinulle tarjolla hoivaa ja huolenpitoa. Kuuntele kaikkia tuntemuksiasi ja kirjoita itsellesi muistiin.

- Huomaa myös, jos muistelet, että et saanut olla kenenkään sylissä ja lähellä ja silti et tunne oikein mitään nyt. Mieti sitten tuon pienen pojan tai tytön näkökulmasta olisiko hän toivonut ja tarvinnut jotain muuta?
- Voitko tuntea myötätuntoa tuota lasta kohtaan?
- Voitko mielikuvissasi ottaa hänet nyt syliisi ja pitää lähellä?

2. Empatian vaje – koet, että ei ole ketään, joka todella kuuntelisi ja haluaisi ymmärtää mitä sinulle kuuluu tai miten voit.

Kirjoita itsellesi:

*Kuka kuunteli ja ymmärsi sinua, kun olit lapsi. Kenelle olit erityisen tärkeä ja kuka sai sinut tuntemaan itsesi erityiseksi ja tärkeäksi?

- Kirjoita taas tarkasti mitä kaikkea tulee mieleesi, kun ajattelet tuota kysymystä.
- Jos mieleesi tulee joku henkilö esim. äiti, niin pohdi ja kirjoita tarkalleen, miten tuo ilmeni, että olet erityisen tärkeä äidille?
-

Huomaa, että tarkoitus ei ole epäillä, että et olisi ollut erityisen tärkeä esimerkiksi äidille.

Tarkoitus on tutkia osasiko hän ilmentää sitä. Jos sinulle tulee ajatus, että olit tärkeä, niin se on ihan varmasti totta! Mutta samaan aikaan voi olla totta, että vanhempi ei ole kyennyt tunnetasolla lapselle ilmaisemaan tunteita, eikä kohtaamaan lasta tunteen tasolla niin, että lapsi olisi kokenut tulleensa kuulluksi ja nähdyksi.

Tarkoitus on siis löytää ymmärrys sille, miten tunnevajeen lukko on sinuun syntynyt. Tällöin on mahdollista lähteä sitä vajetta hoitamaan, kun tietää mitä vaille on jäänyt.

- Kirjoita kaikki mitä tulee nyt mieleesi siitä, miten ja kenen taholta sait kokea olevasi tärkeä.
- Kirjoita sitten, jos mieleesi tulee muistikuvia tilanteista lapsuudesta, joissa koit, että tunteesi eivät olleet merkityksellisiä. Tai, että jäit yksin ikävien tunteiden tai kokemusten kanssa, kukaan tiennyt tai ymmärtänyt, jos olit surullinen tai hädissäsi.

Pysähdy jälleen kuulostelemaan mitä koet nyt?

Anna myötätuntoa ja ymmärrystä itsellesi. (Kerro miten osoitat myötätuntoa itsellesi?)

Kuuntele myös, mitä tuo lapsi olisi kaivannut ja tarvinnut noissa tilanteissa.

- Mitä voisit nyt aikuisena sanoa tuohon tilanteeseen, kun tunteitasi tai hätääsi ei huomioitu. Mitä haluat sanoa nyt tuolle lapselle, miten lohdutat? Mitä sanot noille aikuisille nyt?

3. Turvallisuuden vaje – koet, että ei ole ketään kuka suojelisi tai neuvoisi. (voit silti itse olla hyvin suojeleva ja muita neuvova)

*Muistele ja kirjoita kuka tai ketkä suojelivat sinua, kun olit lapsi.

*Kuka neuvoi ja opasti.

- Kirjoita tarkkaan miten, millaisissa tilanteissa ja kuka.

*Kirjoita sitten voitko muistaa tilanteita, joissa olisit tarvinnut suojelua mutta jäit yksin.

- Mitä tapahtui, kenen olisi pitänyt suojella. Miltä olisit tarvinnut suojelua?

Esimerkiksi: pahoinpitelyltä, hyväksikäytöltä, ilkeiltä puheilta, huomiotta jättämiseltä? Asioita voi olla monenlaisia ja joskus emme ymmärrä edes millaiset asiat ja tilanteet voivat haavoittaa.

Ota hetki ja varaa itsellesi noin viisi minuuttia, jolloin saat olla rauhassa ja kuuntele lopuksi [Mindfulness-harjoite täältä](#). Huomaa, että voit kuunnella harjoitetta, vaikka päivittäin.

(Huom muista klikata aina jokainen osio valmistuneeksi, kun haluat siirtyä seuraavaan osioon.)

Seuraavassa osiossa lähdet tutkimaan mikä on sinun käyttämäsi selviytymiskeino tunnevajeen tunnelukon kanssa pärjätäksesi.

Muista, että voit kirjoittaa minulle sähköpostia, jos jätät vaikeisiin tunteisiin tai et osaa edetä ja tunnet tarvitsevasi lisäapua.

-Anneli

©Avaamoterapia

Kaikki oikeudet pidätetään.

Kopioiminen ja jakaminen ei ole sallittua

www.avaamoterapia.fi